

# 冬は 食へても痩せる!



**DIET  
CHALLENGE!**

食べ物おいしい季節に、  
食事制限なんてもったいない!  
どうせなら、食べても痩せたいと思いませんか?  
食事と運動量を上手くコントロールすることで、  
好きなものを食べながら理想のカラダを  
手にいれることができます!

**ガッツリ!**



脂肪燃焼プログラムで食事制限なし!  
**3ヵ月で-5kgも夢じゃない!**

ダイエット効果抜群のプログラムで脂肪燃焼!

<p>ヨガ 45分</p> <p>130~140Kcal</p>	<p>初級 エアロ 40分</p> <p>170~180Kcal</p>	<p>ステップ 40分</p> <p>210~220Kcal</p>	<p>水中 ウォーキング 30分</p> <p>120~135Kcal</p>	<p>水中 アクア 40分</p> <p>200~220Kcal</p>
----------------------------------	--	------------------------------------	---	--

※体重60kgの方が表記の時間プログラムを行った場合の消費カロリーとなります。

**ダイエット応援キャンペーン!!**

1

1日 **ガッツリ** カロリー消費体験! **無料**  
ダイエット効果抜群のプログラムをいっぱい体験してみよう!!

2

2週間ダイエットメニューチャレンジ体験!!  
2週間で劇的な変化は難しいけれど、  
カラダが引き締まっていくの実感できる!!  
きっとダイエットチャレンジのきっかけになるはず!!

**0,000円**

入会するなら  
今がチャンス!!

いまなら

入会金  
0/00(〇)  
まで

**0円**

●●●スポーツクラブ TEL 00-000-0000

〒000-0000 ●●●市 ●●●  
●●●スポーツクラブ 検索